Cum să muncim cu tinerii luptători

(Urmare din pag. 1)

le să cunoască particularitățile anatomo-fiziologice și psihologice ale diferitelor vîrste, să fie buni pedagogi.

Cunoscînd particularitățile de vîrstă ale tinerilor și lucrînd cu pricepere se poate — ba chiar este indicat — ca instruirea să înceapă de timpuriu. Un rol însemnat în această privință îl are dozarea efortului. Antrenorii să fie foarte atenți ca intensitatea muncii să nu depășească posibilitățile tinerilor sportivi.

Pe lîngă mijloacele specifice, în lecțiile de lupte cu juniorii e bine să se folosească cu pricepere și sporturi complimentare, deoarece însușirea tehnicii luptelor de către tinerii sportivi este posibilă numai în urma unei dezvoltări fizice multilaterale corespunzătoare. La începutul pregătirii trebuie să se pună accent deosebit pe dezvoltarea fizică multilaterală și pe însușirea elementelor simple din tehnica luptelor. Treptat, accentul cade pe însușirea tehnicii și tacticii luptelor, crescînd progresiv ponderea mijloacelor specifice în detrimentul celor din sporturile complimentare.

Lucrîndu-se cu pricepere și răbdare se pot obține rezultate însemnate. Avem numeroase exemple de luptători care au obținut performanțe remarcabile încă în perioada junioratului. Astfel, amintim pe maeștrii emeriți ai sportului **I. Cernea** și **D. Pîrvulescu**, pe maeștrii sportului **I. Corneanu, I. Crîsnic, V. Popescu** care, juniori fiind, au obținut victorii interne și internaționale asupra unor sportivi seniori consacrați, unii dintre ei cucerind chiar titlurile de campioni ai țării la seniori.

Performanțele mari în sportul luptelor se bazează, în foarte mare măsură, pe pregătirea multilaterală a sportivilor, atît în ceea ce privește pregătirea fizică și tehnico-tactică, cît și cea moral-volitivă. Trebuie să ne ocupăm de dezvoltarea forței generale și specifice, a vitezei generale și de execuție a procedeelor, a rezistenței generale și de luptă, a mobilității coloanei vertebrale, a membrelor superioare și inferioare, precum și de dezvoltarea îndemînării. Pe lîngă pregătirea fizică, un rol deosebit de important îl are educarea calităților morale și de voință ca: dorința de a învinge, curajul, perseverența, disciplina etc. Paralel cu aceste preocupări, antrenorul are datoria să asigure învățarea și perfecționarea procedeelor tehnico-tactice de bază privind atacul, apărarea și contraatacul. Lucrul acesta trebuie să fie foarte clar atît antrenorilor cît și sportivilor. Astfel, primii vor avea o atitudine conștientă față de procesul de antrenament, iar „elevii" vor înțelege necesitatea activității lor complexe. Intr-un stadiu mai avansat luptătorii pot chiar colabora cu antrenorii în vederea elaborării propriilor planuri de antrenament.

METODICA ȘEDINȚELOR DE ANTRENAMENT

Efortul depus de luptători este foarte mare, de aceea nu pot fi admiși la antrenamente sportivi mult prea tineri. După experiența antrenorilor noștri și a celor mai buni antrenori străini, s-a ajuns la concluzia că vîrsta la care se poate începe recrutarea luptătorilor este de 12—13 ani. Nu este însă suficient ca antrenorul să țină seama numai de vîrsta tinerilor. Un rol însemnat are și gradul de dezvoltare fizică a tinerilor sportivi. Legat de aceste probleme, în timpul instruirii antrenorul trebuie să formeze o serie de subgrupe, orientîndu-se după vîrsta elevilor și după gradul lor de dezvoltare fizică.

Formarea grupelor este impusă de particularitățile anatomo-fiziologice și psihologice ale sportivilor de vîrste diferite.

Grupele cele mai indicate sînt 12—13, 14—16, și 17—19 ani.

În cadrul grupelor de vîrstă, antrenorul trebuie să formeze subgrupe și perechi de lucru, după greutatea elevilor, după gradul lor de dezvoltare și de pricepere.

În predarea tehnicii, antrenorii trebuie să respecte următoarele indicații:

- să nu înceapă predarea tehnicii propriu-zise pînă ce n-au asigurat, în mod corespunzător, dezvoltarea fizică multilaterală (organismul tînărului să fie apt pentru efort);
- să înceapă învățarea tehnicii cu procedeele cele mai simple din cadrul luptei de jos;
- după însușirea procedeelor ușoare, „de jos", să înceapă predarea procedeelor simple „din picioare";
- numai după ce organismul tinerilor este temeinic pregătit să se înceapă învățarea procedeelor grele, care sînt urmate de căderi puternice.

În cadrul procesului de învățare a tehnicii luptelor este indicat ca, paralel cu diferitele procedee, să se predea și apărările împotriva lor.

În dozarea efortului antrenorul trebuie să fie atent să nu se lase înșelat de aparenta dezvoltare fizică a elevilor. La copii au loc unele decalaje între dezvoltarea diferitelor organe și sisteme; dintre acestea cel mai evident fiind cel dintre dezvoltarea sistemului muscular și aparatul cardiovascular. Sistemul muscular dezvoltîndu-se mai rapid, copiii par puternici și rezistenți, însă aparatul cardiovascular fiind rămas în urmă ca dezvoltare nu poate acoperi necesitatea de oxigen a mușchilor. Din această cauză se poate greși ușor, dozarea efortului impunînd sportivului o intensitate în lecție care depășește posibilitățile reale ale organismului său.

SPORTUL PE GLOB

Handbalistele noastre învinse din nou la Lvov

LVOV, 13 (**prin telefon**). — Echipa feminină de handbal a țării noastre a susținut miercuri la Lvov cel de al doilea meci cu reprezentativa U.R.S.S., care a obținut din nou victoria, cu scorul de **8—6 (2—2)**, prin golurile înscrise de **Vunteșmeri** (4), **Bobrova** (2), **Griniute** și **Șabanova**. Punctele echipei României le-au marcat **Floroianu** (2), **Szökö** (2), **Boțan** și **Naco**.

Ca aspect, partida a fost total diferită de cea de marți. În vreme ce prima întîlnire a avut o desfășurare în ritm lent, a doua a decurs într-un ritm extraordinar, pe care jucătoarele noastre l-au imprimat din capul locului și l-au menținut tot timpul. Ele au avut astfel aproape permanent inițiativa și sumedenie de ocazii de a marca, dar pe care în cea mai mare parte le-au ratat: în min. 3 după un atac supranumeric, **Floroianu**, liberă pe semicerc, nu reușește să înscrie, tot ea ratează în min. 4, **Boțan** în min. 8, iarăși ea în min. 9 (un 7 m) și în min. 10, **Nemeț** în min. 17, **Leonte** în min. 22 și așa mai departe pînă la sfîrșit... Pe scurt, un joc în care victoria nu trebuia să ne scape.

N. NEDEF
antrenor federal

ȘTIRI • REZULTATE • ȘTIRI

• Cu prilejul unui concurs de atletism desfășurat la Turku (Finlanda), sulițașul Vaino Kuisma a aruncat 85,04 m. Este a 4-a performanță mondială a sezonului în această probă.

• *După 3 runde, în turneul internațional de șah de la Subotița, în fruntea clasamentului se află maestrul român Iuliu Szabo și iugoslavul Kozomara, cu cîte 2½ puncte fiecare. În runda a 3-a, Szabo (cu negrele) l-a învins în 30 de mutări pe maestrul internațional Pue.*

În competițiile oficiale de fotbal s-au desfășurat alte întîlniri:
PRELIMINARIILE CAMPIONATULUI MONDIAL: în al treilea joc, la Lima (pe teren neutru), Chile a învins Ecuador cu 2—1 calificîndu-se în turneul final. În grupa a 8-a: Scoția—Polonia 1—2!
CUPA CAMPIONILOR EUROPENI: Nantes—Partizan Belgrad 2—? (în tur 0—2);
CUPA CUPELOR: T.S.K.A. Cervено Znamę—Limerick 2—0 (în tur 2—1); Spora Luxemburg—Aufbau Magdeburg 0—2 (în tur 0—1); Liverpool—Juventus Torino 2—0 (în tur 0—1); Honved Budapesta—Lahti Reipas 6—0 (în tur 0—5).
CUPA ORAȘELOR TÎRGURI: Everton— F. C. Nürnberg 1—0 (în tur 1—1); Valencia—Hibernians 2—0 (în tur 0—2). Se dispută al treilea joc.

• Turneul internațional de șah de la Zinnowitz (R.D. Germană) a luat sfîrșit cu victoria lui Uhlmann (R.D.G.) și Simaghin (U.R.S.S.) care au acumulat fiecare cîte 10 puncte (din 15 posibile). Șahistul român Ghițescu a obținut un rezultat modest, clasîndu-se pe locul 9, cu un total de 7 puncte.

• *La Alma Ata s-au încheiat campionatele feminine de atletism ale U.R.S.S. În ultima zi a întrecerilor, Irina Press a realizat cea mai bună performanță mondială a sezonului la pentatlon, cu rezultatul de 5208 puncte (80 m.g. — 10,8; greutate — 16,07; înălțime — 1,65 m; lungime — 6,12; 200 m — 24, 2). Alte rezultate: disc — Tamara Press 55,46 m; 200 m — Vera Popova 23,5; 4x100 m — Moscova 45,4; 4x200 m—R.S.F.S. Rusă 1:35.1.*

• Continuîndu-și turneul în R. F. Germană, echipa de hochei pe gheață a Iugoslaviei a întîlnit la Krefeld echipa orașului. Victoria a revenit gazdelor cu 2—1 (0—1, 1—0, 1—0).

• *Federația de fotbal a U.R.S.S a stabilit lotul din care va fi alcătuită echipa pentru ultimele două meciuri ale preliminariilor campionatului mondial — 17 octombrie la Copenhaga cu Danemarca și 27 octombrie la Cardiff cu Țara Galilor. Din lot fac parte Iașin, Șesternev, Danilov, Voronin, Metreveli, Ivanov, Husainov, Meshi și alții. Echipa U.R.S.S. are nevoie de un singur punct în aceste două meciuri pentru a-și asigura calificarea în turneul final al campionatului mondial.*

Întrecerile „Săptămînii sportive preolimpice internaționale" continuă

CIUDAD DE MEXICO 13 (Agerpres). — Întrecerile „Săptămînii preolimpice internaționale" au continuat la Ciudad de Mexico cu disputarea probelor de ciclism pe velodrom. La viteză s-au calificat în semifinale francezul Daniel Morelon, sovieticul Imants Bodnieks, mexicanul Jose Mercado și italianul Giordano Turrini. Cel mai bun timp pe ultimii 200 m — 11,4 — a fost realizat de Morelon. Ciclistul japonez Hideo Madarame (eliminat de Bodnieks) a inhalat oxigen timp de 10 minute înaintea primei manșe. Dar medicul lotului japonez Yoshio Kuroda a declarat că administrarea de oxigen nu a avut efectele scontate. Dimpotrivă, sportivul s-a simțit mai obosit.

În eliminatoriile probei de urmărire individuală (4000 m) cele mai bune timpuri au fost obținute de Pietro Guerra (Italia) — 4:55,7; Bernard Darmet (Franța) — 4:58,6; Cipriano Chemello (Italia) — 5:04,3 și Stanislav Moskvin (U.R.S.S.) — 5:05. În semifinale, Guerra l-a învins pe Moskvin și Chemello pe Darmet.

Au început întrecerile din cadrul turneului de scrimă, la care participă 23 de sportivi din Cuba, Franța, Italia, România, Suedia, S.U.A. și U.R.S.S.

Caleidoscop

LA BOSTON se proiectează construirea unui stadion cu un acoperiș mobil, să se poată deschide la nevoie, cu o capacitate de 53 000 locuri. În cazul în care această nouă soluție a tehnicii se realizează, va fi primul stadion din lume de acest gen.

MECIUL de box în care s-a înregistrat cea mai mare diferență de greutate între adversari a avut loc în anul 1 900 și a opus pe Fitzsimmons (78 kg) lui Dunkhorst (141,500 kg). Lupta a durat două reprize și s-a încheiat cu victoria lui... Fitzsimmons.

CARTEA „Eu sînt Pele", care povestește viața celebrului fotbalist brazilian, a devenit... manual oficial la școlile de alfabetizare din Santos și Sao Paulo. Metoda a fost folosită deoarece s-a dovedit că viața lui Pele prezenta o mare atracție pentru elevi.

TEMÎNDU-SE de un eventual accident automobilistul englez Jean Blaton a decis să se retragă, din activitatea competițională. La cîteva zile după această hotărîre, primind vizita unui amic pe care a ieșit să-l întîmpine, a alunecat pe scară și și-a fracturat un picior. Întins pe patul spitalului, el spune acum prietenilor care-l vizitează: „Fără discuție, numai la volan ești în ...siguranță..."

ÎNTR-O recentă partidă a campionatului de fotbal englez s-au întîlnit Chelsea și Newcastle. Ceea ce e interesant de reținut în legătură cu acest meci e faptul că cei doi căpitani de echipă au fost doi frați: mijlocașul John Hollins la Chelsea, portarul Dave Hollins la Newcastle. Partida s-a disputat într-o atmosferă atît de ...frățească încît Dave Hollins a părăsit terenul pe targă. Desigur, el își va aminti mult timp de ospitalitatea fratelui său, pe terenul căruia s-a disputat jocul...

TRIPLUL campion olimpic de la Cortina d'Ampezzo, Toni Sailer, a suferit recent o intervenție chirurgicală: i-a fost extirpat un rinichi. În timpul convalescenței el a fost victima unei embolii pulmonare și a unui infarct. Scăpat ca prin minune, Sailer este acum pe cale de a-și reveni.

RECENT a avut loc un jubileu al lui Mat Busby, binecunoscut specialist în fotbal care a împlinit 20 de ani de activitate la clubul Manchester United. Președintele clubului, Edwards, a relevat cu prilejul sărbătoririi că Busby, acum în vîrstă de 60 de ani, a adus o importantă contribuție la afirmarea fotbalului englez pe plan mondial.

UNUL din pionierii ascensiunilor pe Muntele Everest, dr. Griffith Pugh, a fost însărcinat cu conducerea comisiei engleze pentru studierea adaptării organismului la altitudinea Mexicului. Dr. Pugh are o bogată experiență în materie.

BOXERUL polonez Kulej, campion olimpic la Tokio și — recent — campion european la Berlin, a mai cucerit de curînd o medalie. Ea vine din partea Societății naționale a salvatorilor de la înec. Kulej a salvat pentru a 7-a oară o viață omenească.

HANS TILKOWSKI de la Borussia Dortmund a fost ales drept cel mai bun fotbalist al anului din R.F. Germană. El s-a detașat net de ceilalți jucători, obținînd un punctaj total de 147, față de Radenkovici (München 1860) 90 p. și Wolfgang Weber de la F.C. Köln care a totalizat 41 puncte. Se întîmplă pentru prima oară în R.F.G. că unui portar i se acordă acest „titlu" mult rîvnit.

CÎȘTIGĂTOAREA „Cupei campionilor Americii de Sud" finalistă în „Cupa intercontinentală" — formația Independiente din Buenos Aires — este pe punctul de a retrograda din prima categorie. În actualul campionat ea se află pe penultimul loc, cu **15 puncte din 18 partide!**

★ ★ ★

UN RECORD neobișnuit a fost stabilit de John Cowan (Anglia) în vîrstă de numai 10 ani! El a parcurs o milă (1 609,35 m) în 5 minute și 48 secunde, performanță pe care nici un copil de vîrsta sa nu a obținut-o. Medicii declară că foarte tînărul atlet are o capacitate fizică neobișnuită și că va putea deveni un alergător de mare valoare.

Revista presei străine

„Ofensiva împotriva betonului"?

Cotidianul elvețian „GAZETTE DE LAUSANNE" *s-a ocupat într-unul din numerele sale de cîteva probleme ale fotbalului în general și ale fotbalului din țările capitaliste în special. Iată opiniile acestui ziar:*

„Spiritul fotbalului s-a denaturat în ultimii ani. În acest domeniu, ca și în altele, problemele financiare au o importanță din ce în ce mai mare și au devenit esențiale. Cele mai mari echipe nu mai joacă „fotbal de dragul fotbalului", cu atît mai mult cu cît ele nu mai dispută meciuri amicale. Iar atunci cînd acestea au totuși loc, ele îi costă foarte mult pe organizatori deoarece tariful marilor formații se ridică în jurul a 25 000 de dolari de meci.

Acum 10 ani, antrenorul mai putea nutri dorința de a face numai fotbal, fără să se preocupe de rezultat. Desigur, victoria conta, dar ea nu era întotdeauna primordială. Nu i se sacrifica totul. De atunci, cupele europene au schimbat total situația. Ele influențează direct campionatele și cupele naționale: a fi primul sau al doilea nu mai este doar o chestiune de prestigiu, ci a devenit o afacere. Antrenorul, angajat și plătit foarte scump, nu mai este doar un tehnician și un tactician căruia i se cere să-și facă meseria cît mai bine. El devine o investiție — ca și jucătorii, cumpărați cu milioane — și ca atare trebuie să fie rentabilă. Dacă nu este, el va fi concediat chiar dacă echipa sa a cîștigat, ceea ce se numește, un stil de joc, chiar dacă practică un fotbal de calitate.

Aflat în dilemă, antrenorul se gîndește din ce în ce mai mult la tactica ce-i va aduce rezultatele căutate și tot mai puțin la stil. O tactică se învață în cîteva săptămîni, un stil de joc cere adesea mai multe sezoane, iar o școală de fotbal care să formeze tinere talente — cîțiva ani. Conducătorii (citiți: casierul clubului) n-au atîta timp.

Degradarea fotbalului este atît de rapidă încît cupele europene și-au pierdut mult din interes. Pasionează încă o serie de meciuri, dar spectatorii de multe ori părăsesc dezamăgiți stadioanele. Peste tot asistăm la o serie de spectacole care degradează fotbalul, în care echipele își „betonează" apărările la meciul pe care-l joacă „afară", în timp ce acasă se năpustesc asupra adversarului pentru a-i marca cît mai mult."

După ce arată că tactica betonului este propovăduită de o serie de *„avocați cu sufluș scurt"*, „GAZETTE DE LAUSANNE" continuă:

„Efectele acestei stări de spirit încep să se facă simțite: numărul tot mai mic de spectatori prezenți pe stadioane. Este normal: publicul plătește și dorește să vadă ceea ce îi place — spectacol. Echipele trebuie să joace pentru el și nu pentru... casieri. Și Marea Britanie a resimțit consecințele acestui dezinteres al spectatorilor. De unde și propunerea care a fost supusă celor 92 de cluburi profesioniste ale federației engleze, cunoscută publicului aproape în același timp cu modificările pe care UEFA le-a adus regulamentului „Cupei cupelor": penalizarea formațiilor care se „betonează", urmărindu-se prin aceasta aspectul atrăgător al meciurilor, orientarea spre ofensivă. Propunerile UEFA stabilesc un compromis între cîștigătorul meciului și numărul golurilor marcate. Englezii propun mărirea numărului de puncte obișnuite (n. r.: 2 pentru victorie și 1 pentru meci egal) *prin bonificații proporționale numărului de goluri reușite: 1/4 de punct de gol. Astfel, un rezultat de 5—4 ar da cîștigătorului 3¼ puncte (adică 2 puncte pentru victorie și 5/4 puncte pentru golurile marcate) și învinsului 1 punct (adică 4/4 pentru cele patru goluri).*

Cam complicate, dar aceste inovații sînt interesante. Nu va fi posibil totuși să le judecăm după numai un sezon de aplicare a lor. Există însă o stare de spirit în favoarea fotbalului ofensiv.

Adoptînd acest nou principiu, ni se pare necesară și modificarea regulei care oprește schimbarea portarului, chiar dacă el s-a accidentat. În meciurile din cadrul cupelor europene, ca și într-o serie de țări, portarul nu poate fi înlocuit în timpul meciului, chiar dacă s-a rănit, ci vine și-i ia locul un jucător de cîmp. Or, această regulă care a denaturat pînă acum rezultatul multor întîlniri, ar putea fi și mai funestă din moment ce golurile marcate devin atît de importante. În meci de campionat, o rănire a portarului ar putea aduce un cîștig de trei puncte (după sistemul englez) echipei adverse, iar în „Cupa cupelor" poate să reducă total șansele de calificare ale uneia dintre echipe. Ni se pare deci că există o legătură directă între cele două modificări".

Iată așadar că ofensiva împotriva „betonului" reclamă o atenție deosebită.

1 Redacția și administrația: str. Vasile Conta nr. 16, telefon 11.10.05, interurban 72 și 286. Telex: sportrom buc. 180. Tiparul: I. P. „Informația", str. Brezoianu 23—25.
PREȚUL ABONAMENTULUI: 1 lună: 6,50 lei; 3 luni: 19,50 lei; 6 luni: 39 lei; 1 an: 78 lei.